

让 妇 产 科 医 师 与 星 级 月 嫂 陪 你 在 家 安 心 坐 月 子

坐月子与新生儿护理 百科全书

杨静 主编

*Postpartum confinement
and
newborn baby care*

42天坐月子
干货分享

一目了然！妈咪生活细节逐条检索
一看就懂！新生儿养护科学指导
照着吃、跟着做，坐好月子带好娃

适合中国家庭的坐月子宝典
写给新手爸妈的快乐育儿经

江西科学技术出版社

坐月子与新生儿护理 百科全书

杨静 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

坐月子与新生儿护理百科全书 / 杨静主编. — 南昌:
江西科学技术出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5390-6157-3

I. ①坐… II. ①杨… III. ①产褥期—妇幼保健②新
生儿—护理 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第291236号

选题序号: ZK2017351

图书代码: D17113-101

责任编辑: 张旭 肖子倩

坐月子与新生儿护理百科全书

ZUO YUEZI YU XINSHENG'ER HULI BAIKE QUANSHU

杨静 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出版	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行	全国新华书店
印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	720mm×1020mm 1/16
字数	320千字
印张	18.5
版次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-6157-3
定价	49.80元

赣版权登字: -03-2017-424

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

随着小天使呱呱坠地，孕妈妈完成了人生中的华丽转身，成功晋级为新妈妈。而产后等待着新妈妈的是一段重要的恢复时期——坐月子期，这是女人一生中恢复调养、重塑体质的黄金时期。短短的42天里，既需要完成自身的恢复，调理好产后的身心，还要预防多种产后病症，对很多新妈妈来说，是一段既幸福又战战兢兢的经历。

科学坐月子是新妈妈产后的首要任务，而新生宝宝的健康成长也时刻牵动着新妈妈的心。特别是对于新手妈妈来说，育儿之路并没有想象中的那么容易，怎样喂养和护理新生宝宝，怎样判断宝宝的营养状况和健康状况，如何给宝宝做抚触，以及帮宝宝远离疾病困扰……都是新妈妈需要面对与学习之处。

为此，我们特别策划和编写了这本《坐月子与新生儿护理百科全书》，内容涵盖了产前准备，月子大小事，产后保健与康复，以及科学养育新生儿四个章节，不仅详细阐述了产后坐月子与新生儿护理的相关理论知识，还结合了现代健康生活理念，着重从新妈妈的日常起居、饮食、运动、生活、情绪、产后疾病等方面讲解了如何科学坐月子，更有星级月嫂从日常护理、喂养方案和早教等各个方面手把手教你带孩子，确保新妈妈的身体健康与心理复原，减轻产后养育新生儿的压力。

愿每一个家庭都能拥有一个健康活泼的宝宝，每一位新妈妈都能得到细心的照顾，拥有幸福的产后生活！



目录 | Contents

Chapter 1 产前，为顺利分娩做足准备

002 产前准备要做足

002 入院前的基本准备

- 002 及早确定分娩医院
- 003 提前选好去医院的路线
- 003 带齐入院的相关资料
- 003 备齐育婴用品
- 004 准备妈妈入院和出院用品

005 产前饮食要点

- 005 临产前的饮食宜忌
- 005 顺产当天饮食推荐
- 005 剖宫产术前至少禁食 6 小时

006 有助于顺利分娩的产前运动

- 006 临产前运动的益处
- 006 临产前的运动要点
- 007 临产前的运动推荐

009 临产前的心理保健

009 准爸爸的陪产准备

011 分娩知识早知道

011 留意分娩的先兆

- 011 胎儿下滑到骨盆
- 011 胎动次数明显减少
- 011 阴道分泌物增多
- 011 胃部和胸部压迫感减轻
- 012 如厕次数增多
- 012 不规律宫缩

012 何时需要入院待产?

- 012 见红

012 规律宫缩

012 破水

013 生产方式的选择

- 013 优先选择自然分娩
- 016 剖宫产的医疗指征及相关知识

019 自然分娩的全过程

- 019 第一产程
- 020 第二产程
- 020 第三产程
- 021 第四产程

021 会阴侧切的相关知识

- 021 为什么要做会阴侧切?
- 022 需要会阴侧切的情况
- 022 会阴侧切怎么做?

023 助产器械，用还是不用?

- 023 真空吸引器
- 023 产钳

024 缓解阵痛的小妙招

- 024 呼吸是好方法
- 024 找到舒服的姿势
- 024 适当活动，转移注意力
- 024 巧用音乐镇痛

025 拉梅兹呼吸法助分娩

- 025 练习前的准备工作
- 025 具体练习步骤

026 关于无痛分娩

- 026 认识无痛分娩
- 027 无痛分娩的方式

029 生产时可能遇到的问题及应对

- 029 早期破水
- 029 前置胎盘
- 029 胎盘早剥
- 029 脐带绕颈
- 030 胎儿宫内窒息
- 030 宫缩乏力
- 030 产程迟滞
- 030 子宫破裂
- 030 羊水栓塞
- 031 急产
- 032 难产
- 032 子宫颈及会阴裂伤
- 032 产后出血



Chapter 2 了解月子大小事，科学坐月子

034 新妈妈月子期的生理特点

034 新妈妈产后身体与心理的变化

- 034 子宫的变化
- 034 阴道的变化
- 034 骨盆肌肉群的变化
- 034 乳房的变化
- 035 内分泌系统的变化
- 035 泌尿系统的变化
- 035 呼吸与消化系统的变化
- 036 血液循环系统的变化
- 036 全身体型的变化
- 036 皮肤的变化
- 036 产后心理的变化

037 产后正常的生理现象

- 037 呼吸变慢
- 037 体温略高
- 037 头晕

037 出汗多、排尿多

- 038 产后宫缩痛
- 038 会阴及伤口疼痛
- 038 恶露排出
- 038 便秘与痔疮

039 产后身体变化对照表

040 坐月子常识与产后休养指南

040 女人产后为什么要坐月子?

040 月子要“坐”几天才合适?

041 哪种坐月子方案比较好?

- 041 请老人在家照顾坐月子
- 041 请月嫂上门照顾坐月子
- 042 在月子中心坐月子

043 新妈妈月子期的休养指南

- 043 营造合适的休养环境
- 043 充分休息，适度活动

- 043 合理安排月子饮食与营养
- 043 做好月子里的卫生护理
- 043 保持产后精神愉快
- 044 摒弃错误的月子老观念
 - 044 月子妈妈不下床
 - 045 捂月子，不见风
 - 045 月子里不能洗头、洗澡
 - 046 月子里不能刷牙、梳头
 - 046 产后早喝催奶汤
 - 047 月子里要多多进补
 - 047 多吃鸡蛋，多喝红糖水
 - 048 月子里不能吃水果
- 048 新爸爸也要参与“坐月子”
 - 048 协助新妈妈调养身体
 - 049 和新妈妈多沟通，理解新妈妈
 - 049 安排好月子期的亲友探访
 - 049 不断学习，参与照顾新生儿

050 月子特别护理——顺产妈妈

- 050 分娩后不宜马上熟睡
- 050 观察出血量，定时量体温
- 050 分娩后 4 小时内主动排尿
- 051 及时补水
- 051 注意多休息
- 051 尽早下床活动
- 052 产后 60 分钟内开奶
- 052 关注恶露流出量
- 052 保持会阴清洁
- 053 会阴侧切伤口的护理
- 054 如何减轻会阴疼痛
- 054 产后阴道的护理

055 月子特别护理——剖宫产妈妈

- 055 密切关注阴道出血量
- 055 术后 24 小时内卧床休息
- 055 术后 6 小时内禁食
- 055 少用止疼药物
- 056 坚持补液
- 056 拔导尿管后及时下床排尿
- 056 术后尽早活动
- 056 注意查看剖宫产术后伤口
- 056 观察体温、脉搏和血压
- 057 尽早开奶
- 057 剖宫产术后瘢痕的养护

058 月子里的生活细节

- 058 出院前的准备
 - 058 向医护人员咨询
 - 058 准备好出院回家的物品
- 059 准备好适宜静养的居室
 - 059 保持居家环境干净、整洁
 - 059 室内温度、湿度适宜



- 059 定时通风, 避免对流风直吹
- 059 休养环境宜安静
- 059 室内灯光要适宜
- 060 保证每天 8 ~ 9 小时的睡眠
- 060 根据宝宝的生活规律调整作息
- 060 多种睡姿交替, 有利于产后恢复
- 061 坚持母婴同室, 和宝宝分床睡
- 061 月子里穿着有讲究
 - 061 着装应宽松、舒适、厚薄适中
 - 061 坐月子也要戴文胸
 - 061 忌穿紧身衣物
 - 062 宜穿软底鞋
 - 062 根据实际情况使用束缚带
- 062 衣物宜勤换、勤洗
- 062 注意月子里的眼睛保养
 - 062 控制看电视、上网的时间
 - 063 不要长时间读书看报
 - 063 不要立即戴隐形眼镜
 - 063 避免伤心流泪
- 064 月子里避免碰冷水
- 064 慎用空调和电扇
- 064 做好腰部和双脚的保暖
- 065 避免月子期劳累
- 065 哺乳妈妈用药需谨慎之又慎
- 066 月子里洗澡注意事项
- 067 月子里洗头、梳头有讲究
 - 067 洗头的注意事项
 - 067 梳头的讲究
- 068 新妈妈刷牙、漱口的的方法
 - 068 产后刷牙要用温水
 - 068 产后头 3 天指刷法
 - 068 细致刷牙, 轻柔呵护
 - 068 漱口有方
- 069 四季坐月子起居要点



- 069 春季月子期呵护
- 069 夏季月子期呵护
- 069 秋季月子期呵护
- 070 冬季月子期呵护
- 070 高龄妈妈的月子护理经
 - 070 高龄妈妈需要静养
 - 070 密切观察身体变化
 - 070 多替高龄妈妈分担, 多多陪伴
 - 071 高龄妈妈要保证阴道卫生
- 071 二孩妈妈坐月子要更花心思
- 072 新妈妈的月子饮食
 - 072 新妈妈月子里的饮食重点
 - 072 月子饮食 4 要点
 - 073 月子期间需重点补充的营养
 - 074 月子期不同阶段的饮食重点
 - 075 根据身体情况, 按需搭配月子餐
 - 076 不同的季节, 不同的饮食方案
 - 076 产后不挑食, 胜过“大补”
 - 076 饭前先喝汤, 更利于消化
 - 076 产后喝肉汤有讲究

077 科学补充盐分

077 月子里的饮食禁忌

077 忌寒凉性食物

077 忌辛辣燥热食物

077 忌坚硬、粗糙食物

078 忌过多进食味精

078 忌过于油腻的食物

078 忌过于酸咸的食物

079 忌产后立即服用人参

079 忌产后立即吃老母鸡

079 忌大麦及其制品

080 忌易过敏食物

080 不宜饮用茶水

080 不宜多吃巧克力

080 不宜多吃腌制食品

081 月子餐常用食材推荐

081 红糖

081 小米

082 鸡蛋

082 生姜

082 胡麻油

083 鸡肉

083 猪蹄

083 鱼肉

084 动物肝脏

084 甲鱼

084 海参

085 牡蛎

085 海带

085 莲藕

086 莴笋

086 黄花菜

086 黑木耳

087 银耳

087 红枣

087 红豆

088 花生

088 芝麻

088 牛奶

089 燕麦

089 木瓜

089 当归

090 月子期食谱推荐

090 产后第1周饮食推荐

092 产后第2周饮食推荐

094 产后第3周饮食推荐

096 产后第4周饮食推荐

098 产后第5周饮食推荐

100 产后第6周饮食推荐

102 哺乳妈妈的催奶食谱

106 非哺乳妈妈的营养食谱

108 不影响哺乳的瘦身食谱



Chapter 3 产后保健与康复, 做健康美辣妈

112 产后检查与月子病的护理

112 产后 42 天要进行健康检查

112 产后检查的必要性

112 新妈妈产后检查项目

114 宝宝检查项目

115 月子病的保健与护理

115 产后贫血

116 产后腹痛

117 产褥感染

118 产后恶露不净

119 产后腰腿痛

120 产后手指、腕部疼痛

121 产后失眠

122 产后尿潴留

123 产后尿失禁

124 产后便秘

125 产后痔疮

126 产后乳房胀痛

126 产后乳头皲裂

128 产后乳腺炎

129 产后子宫复旧不全

130 产后情绪与心理保健

130 重视新妈妈产后情绪的变化

131 新妈妈容易出现的产后“怪情绪”

131 情绪低落

131 情绪反复

131 焦虑、恐惧

132 正确认识产后抑郁症

132 产后抑郁症的表现

132 产后抑郁症是可以被治愈的

133 测一测：你离抑郁有多远

134 产后低落情绪从何而来？

134 生理因素

134 蛋壳心理

134 缺乏家人的理解与支持

134 无法适应角色转换

135 如何远离产后不良情绪？

135 正视产后情绪问题

135 新妈妈的自我调节是关键

135 与宝宝建立积极的互动

135 家人的理解和支持很重要

135 必要时寻求心理和药物治疗

136 产后康复与瘦身

136 产后瘦身的正确观念

136 月子期，不要急于减肥

136 剖宫产妈妈产后瘦身注意事项

137 暂时不宜进行运动的新妈妈

137 坐完月子再减肥

138 饮食搭配运动，瘦身更容易

139 坚持哺乳，在不经意间瘦下来

139 正确的姿势和习惯能帮助瘦身

140 科学使用腹带，健康塑身

140 产后瘦身的错误认知

141 新妈妈产后运动方案

141 有助于康复的产褥体操

145 剖宫产妈妈的产后复原操

146 产后全套运动

149 产后局部塑身运动

152 产后瑜伽塑身

156 产后按摩瘦身方案

- 156 产后瘦脸按摩法
- 156 产后胸部按摩
- 157 按摩手臂减肥法
- 157 赶走小腹赘肉的按摩法
- 158 消除腰臀部赘肉的按摩法
- 158 新妈妈瘦腿按摩法
- 159 按摩足部减肥法

160 月子妈妈的美容与保养计划

160 面部皮肤变化及保养重点

- 160 新妈妈产后肌肤的烦恼
- 160 产后肌肤保养重点
- 161 不同的季节, 护肤重点不同
- 162 自制天然面膜, 健康又美容
- 165 脸部巧按摩, 促进肌肤复原

166 科学应对产后妊娠纹

- 166 妊娠纹形成的原因
- 166 赶走妊娠纹的技巧

168 产后秀发常见问题及保养重点

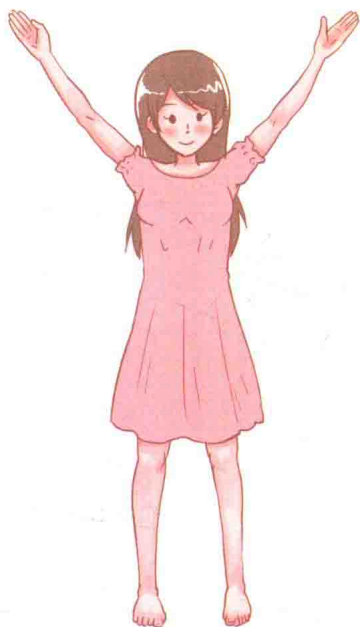
- 168 新妈妈产后秀发的烦恼
- 168 产后头发保养重点
- 169 产后洗发、梳发、护发技巧
- 169 头部按摩——护发新妙招
- 170 产后养发美发小秘诀

171 产后乳房保健

- 171 日常养护要点
- 172 产后乳房保健按摩方案
- 173 适合新妈妈的运动美胸方案

174 产后的“性福”生活

- 174 月子期间严禁过性生活
- 174 产后可以“亲密”的时机
- 175 确定产后排卵与月经复潮



175 哺乳会影响产后排卵与月经复潮

175 其他影响产后排卵与月经复潮的因素

176 新妈妈产后需安全避孕

- 176 避孕的原理
- 176 常用的产后避孕法
- 176 产后避孕误区

177 对恢复性生活有帮助的运动

- 177 缩肛运动
- 178 抬腿运动
- 178 仰卧起坐

179 让性生活更和谐的小技巧

- 179 安顿好宝宝
- 179 进行积极的心理暗示
- 179 营造浪漫的氛围
- 179 求质量不求数量

180 关注产后第一次亲密接触

- 180 产后亲密接触的体位推荐
- 180 第一次亲密接触温馨提示

Chapter 4 星级月嫂育儿经, 科学养育新生儿

182 新生儿的生理特点

182 新生儿的体格与发育标准

- 182 刚出生时的婴儿
- 183 出生后的第1周
- 183 出生后的第2周
- 183 出生后的第3周
- 183 满月时的宝宝

184 认识新生儿的身体

- 184 头、卤门
- 184 眼睛
- 184 鼻子
- 184 嘴巴
- 184 耳朵
- 185 胸部
- 185 腹部、肚脐
- 185 手、脚
- 185 腿部
- 185 生殖器
- 185 皮肤

186 新生儿的睡眠与呼吸状况

186 新生儿的体温、心率与血液循环

186 新生儿的大小便

187 新生儿的感知与交流能力

- 187 感知能力
- 187 交流能力

188 新生儿的先天反射

- 188 觅食反射
- 188 吸吮、吞咽反射
- 188 握持反射
- 188 拥抱反射
- 188 惊跳反射

189 交叉伸腿反射

189 巴宾斯基反射

189 游泳反射

189 踏步反射

189 掌抓握反射

189 颈肢反射

190 新生儿特有的生理现象

190 生理性体重下降

190 几乎都处于睡眠状态

190 四肢蜷曲

190 眼睛斜视

191 “马牙”和“螳螂嘴”

191 会“脱皮”

191 有“胎记”和皮肤红斑

192 尿出红色尿

192 干哭无泪

192 乳腺肿胀

192 罗圈腿、内八脚

192 女宝宝有“月经”

193 面部怪相

193 频繁打嗝

193 “惊跳”反应

193 呼吸时快时慢

193 体温波动较大

194 新生儿的日常护理

194 掌握测量新生儿的方法

194 身长测量

195 体重测量

195 头围测量

195 胸围测量

- 195 腹围测量
- 196 前囟测量
- 196 呼吸与脉搏测量
- 197 体温测量
- 198 新生儿的身体保养
 - 198 脐带的护理
 - 199 卤门的护理
 - 199 眼睛的护理
 - 200 鼻腔的护理
 - 201 耳朵的护理
 - 202 口腔的护理
 - 202 皮肤的护理
 - 203 生殖器官的护理
- 206 剖宫产及早产儿的护理
 - 206 剖宫产宝宝的护理
 - 206 早产宝宝的护理
- 207 学会抱新生儿
 - 207 抱新生儿的方法
 - 208 抱起仰卧的新生儿
 - 208 抱起侧卧的新生儿
 - 208 抱起俯卧的新生儿
 - 209 放下新生儿的方法
 - 209 抱新生儿的注意事项
- 210 新生儿的着装护理
 - 210 新生儿衣物的选择
 - 210 新生儿衣物的存放与清洗
 - 211 给新生儿穿衣服
 - 211 给新生儿脱衣服
- 212 新生儿的尿便护理
 - 212 学会观察宝宝的大小便
 - 213 布尿布与纸尿裤的选择
 - 214 给新生儿换布尿布的方法
 - 215 给新生儿换纸尿裤的方法
- 216 新生儿的睡眠护理
 - 216 重视新生宝宝的睡眠



- 216 创造良好的睡眠环境
- 217 婴儿床的安全要点
- 218 新生儿睡眠姿势的调整
- 219 枕头，要还是不要？
- 219 跟妈妈睡还是自己睡？
- 220 新生儿睡眠不安怎么办？
- 221 不要抱着新生儿睡觉
- 222 清洁与卫生护理
 - 222 给新生儿洗脸、洗手
 - 222 给新生儿洗澡
 - 224 给新生儿剪指甲
- 226 新生儿日常抚触操
 - 226 新生儿抚触按摩的好处
 - 226 抚触前做好准备工作
 - 227 新生儿抚触按摩注意事项
 - 228 给宝宝做抚触按摩
- 230 解读错误的育儿经验
 - 230 给新生宝宝打“蜡烛包”
 - 230 新生儿多穿点儿无碍
 - 230 给新生宝宝枕硬枕头
 - 231 给新生女宝宝挤乳头
 - 231 经常亲吻宝宝
 - 231 给新生儿剃满月头
 - 231 给新生儿佩戴饰物

232 新生儿的喂养方案

232 坚持纯母乳喂养

- 232 母乳是新生儿的理想食物
- 233 早接触、早吸吮
- 233 不要忽略初乳的营养价值
- 233 新生儿的胃容量
- 234 新生儿宜按需授乳
- 234 学会判断宝宝是否吃饱了
- 235 掌握正确的哺乳方法
- 236 选择合适的哺乳姿势
- 237 让宝宝含住乳晕而非乳头
- 237 不适宜给宝宝喂奶的时机
- 237 新手妈妈哺乳注意事项

238 配方奶喂养也是爱

- 238 不建议进行母乳喂养的情况
- 238 关于混合喂养与人工喂养
- 240 给宝宝挑选合适的配方奶
- 240 妈妈要亲自给宝宝喂奶粉
- 241 冲调配方奶的方法
- 242 正确挑选奶瓶和奶嘴
- 243 奶具的清洁与消毒
- 244 配方奶喂养要多给宝宝喂水

244 混合喂养的方法

245 混合喂养千万不要放弃母乳

246 新生儿常见的喂养难题

- 246 宝宝不肯吃母乳
- 247 宝宝总睡觉不吃奶
- 247 宝宝吃奶慢
- 247 吃吃停停
- 248 吃几口就睡
- 248 吐奶、溢奶

249 给特殊宝宝的贴心喂养

- 249 早产宝宝
- 250 双胞胎宝宝
- 251 唇腭裂宝宝

252 新生儿的健康护理

252 宝宝的体检

253 新生儿的疫苗接种

- 253 新生儿需接种两种疫苗
- 253 新生儿预防接种的必要性
- 254 了解免费疫苗和自费疫苗的种类
- 254 新生儿预防接种注意事项
- 255 计划内免疫接种一览表

256 宝宝健康状况的7大观察重点

- 256 前囟门
- 256 脸色、肤色及眼神
- 256 胃口及食欲
- 256 睡眠及精神活力
- 256 呼吸
- 256 腹部
- 256 大小便的次数和性状

257 听懂新生儿的哭声

- 257 生理性哭闹
- 257 病理性哭闹

258 新生儿就医指南与用药指导

- 258 需要就医的情况



- 258 就医要点
- 259 给新生儿喂药的方法
- 260 新生儿用药注意事项
- 261 给宝宝的家庭小药箱
- 262 新生儿常见病症与应对方法
 - 262 新生儿黄疸
 - 263 新生儿低血糖
 - 264 新生儿发热
 - 265 新生儿腹泻
 - 266 新生儿肺炎
 - 267 新生儿脐炎
 - 268 新生儿鹅口疮
 - 269 新生儿湿疹
 - 270 新生儿尿布疹
- 271 防止新生儿意外伤害
 - 271 新生儿窒息
 - 272 新生儿缠绕伤
 - 273 新生儿烫伤或烧伤
- 274 新生儿的早期教育
 - 274 适合新生儿的玩具
 - 274 根据材质选择玩具
 - 274 根据五官刺激选择玩具
 - 275 新生儿的五感训练
 - 275 视觉训练
 - 276 听觉训练
 - 277 触觉训练
 - 278 味觉和嗅觉训练
 - 279 新生儿的动作训练
 - 279 转动头部动作
 - 279 抬头训练
 - 279 手指抓握训练
 - 279 收缩脚掌游戏
 - 280 游泳活动
 - 282 新生儿的语言训练
 - 282 跟宝宝说话
 - 282 逗宝宝笑
 - 282 情绪与社交能力训练
 - 282 与宝宝对视
 - 282 训练宝宝的追视能力
 - 282 帮宝宝熟悉周围的环境





Chapter

1

产前，
为顺利分娩做足准备

十月怀胎，一朝分娩，这其中掺杂的艰辛与幸福只有做妈妈的才能深切体会到。尤其是在分娩之前，很多孕妈妈会心存恐惧与不安，担心分娩时的阵痛自己无法承受，或纠结于选择何种分娩方式，不知道自己能否顺利生下宝宝……其实，只要在产前做足准备，顺利分娩并不难。

产前准备要做足

准妈妈经过了十个月的怀胎历程，终于快要和宝宝见面了。在生产前，妈妈住院及出院用品、去医院的路线等都需确认好，做好随时入院准备。此外，临近生产，准妈妈还可适当做一些助产运动，饮食也要多留意，以确保分娩顺利进行。

入院前的基本准备

准妈妈无法确切地知道自己什么时候会生产，为避免临产前的慌乱，建议提前做好入院前的基本准备。

► 及早确定分娩医院

分娩医院建议在产前或者更早的时候就确定好，定好后尽量不要再改变。具体选择时，可以从如下几个方面做好功课，然后根据实际情况确定分娩医院。

1 医院的硬、软件设施

准爸爸和准妈妈有必要通过多种渠道，了解当地多个医院的情况。可以上网查询、电话咨询，也可以咨询有过生产经验的朋友、熟人或亲戚，动用多种手段了解医院的相关信息，如医院的住院条件、床位是否紧张、医生的技术水平、紧急抢救设备或血源是否充足、能否选择分娩方法、分娩时能否陪床、产后有无专人护理和喂养专家指导，等等。可以提前准备好要咨询的问题，列好清单，以防遗忘。

2 准妈妈的身体情况

如果准妈妈是高龄产妇，或在怀孕期间有高血压、糖尿病等病症，适宜选择妇产专科医院进行分娩；如果准妈妈身体情况较为复杂，如妊娠期间患有胰腺炎、心脏病、贫血等病症，适宜选择大型综合医院的产科进行分娩，当发生并发症时能够及时处理。

3 交通方便性

应选择离家近、交通方便的医院，当准妈妈出现羊水破裂等突发情况时，能够得到及时处理。